

Abstract—The purpose of this study was to determine the effect of a 10-week training program on the heart rate (HR) and heart rate reserve (HRR) of sedentary middle-aged men. The subjects were 15 men, 40 to 50 years old, who had been sedentary for at least 10 years. They were randomly assigned to a 10-week training program or a control group. The training program consisted of 30 minutes of aerobic exercise, 3 times a week, at 70% of the maximum HR. The control group did not exercise. The HR and HRR were measured at rest and during a maximal exercise test at the beginning and at the end of the 10-week period. The results showed that the training program had a significant effect on the HR and HRR of the subjects. The HR at rest decreased from 72 to 68 beats per minute (b·min⁻¹), and the HRR increased from 28 to 32 b·min⁻¹. The HR at maximal exercise decreased from 185 to 175 b·min⁻¹, and the HRR at maximal exercise increased from 113 to 107 b·min⁻¹. The results suggest that a 10-week training program can improve the cardiovascular fitness of sedentary middle-aged men.

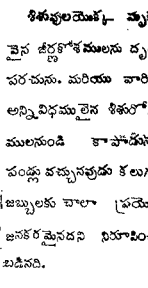
బలహీనమైన బిడ్డలకు

డొంట్

[illegible]

అమృతముగ తగ్గించును
ఈ క్షృణ పాత్రనీ, పి.బి.127. మద్రాసు నీ.
అన్ని మందుల పాఠశాలలో నొకటను.

అరోగ్యకరమైనదిగను తయారుచేయుడు



ప్రకటన

బొడ్డమూలం తరూపుచేయ దినుసులకొన్నిటిని ధరలు వివరము
 తెలిగిబోయినవి. అందుచేత మేముకూడ కొన్నిమందులకు ధరలను
 కొద్దిగ పెంచినవివచ్చినవి. దీనియే జారలుగ యిప్పుడున్న
 కొంచెంఅకౌలు కయ్యాడనునాడ తగ్గించడమునది. కాన ఈ విషయము
 అందు అందకము తెలియపర్చడమునది.

ఇట్లు,

డా॥ శ్రీపాద కృష్ణగూరిశాస్త్రి

అడను—

డా॥ శ్రీపాద కృష్ణమూర్తిశాస్త్రి
రాజమండ్రి (M. S. M.Ry)

వేంకటేశ్వర ఆలయ రేఖ
అనిలయము
హరితబారు
శాస్త్రయమైన ౨౨౨ రకముల ఆయుర్వేద
శాస్త్రమును వివరించు
బ్రాహ్మణ శాస్త్రము
వేంకటేశ్వర ఆలయ రేఖ

మనతపహించిన వైస్రాయిగారికి

బట్టలు సప్లయచేయువారు



ప్రఖ్యాతిపొందిన మృత్యుమరణము... ఇక్కడ అన్నివిధముల బట్టలు చాలా వాక ఫరలకు దొరకును.

THE NEW BOMBAY HALL Pathargutti, Hyderabad-Dn

న్యూ బాంబేహాల్

మనీ చుకు ఎదురుగా

కత్తరుగట్టి, హైదరాబాదు - డక్కన్

హెచ్.ఆఫీసు: చీఫ్ సాబుబారు, మదరాసు

B-N-Publisher

సరస్వతి పాక్ డిస్ట్రిబ్యుటర్

అయితే సరస్వతి పాక్ డిస్ట్రిబ్యుటర్... 17,000 ప్యాకులు మామూలు కేంద్రములకు పంపించును.

Advertisement for Andrews' Liver Salt featuring a woman holding a bottle and a can of the product. Text includes 'ఆంధ్రప్రదేశ్ కేంద్రం', 'ఆంధ్రప్రదేశ్ లైవర్ సాల్ట్', and 'ఆంధ్రప్రదేశ్ లైవర్ సాల్ట్'.

Advertisement for 'Raido' (రేడియో) featuring an image of a radio set and text describing its features and availability.

Advertisement for 'Sandalwood' (సంధ్య) featuring text about its benefits and where to purchase it.

ప్రకటన

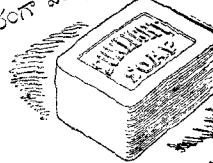
యొందమనాబుమగా నమస్తజులకు తెలియజేయుట ఏమనగా కట్టలంతయు...

Advertisement for 'Andrews' Liver Salt' featuring a woman holding a bottle and a can of the product.

ఆయుర్వేదము... వాసుచేపలయ్యుక్తేద ఫార్మసీ... వాసుచేపలయ్యుక్తేద ఫార్మసీ...

ప్రజలకు విద్య ప్రసాదించు వారి సంకల్పము

అనవసరంగా ఎక్కువ ధరపెట్టువద్దు



సమస్త మనముల ప్రకారం అందరి ప్రజలకు మనముల ప్రకారం అందరి ప్రజలకు...



అందరి ప్రజలకు మనముల ప్రకారం అందరి ప్రజలకు...

అందరి ప్రజలకు మనముల ప్రకారం అందరి ప్రజలకు...

Advertisement for 'Kishore' (కిషోర్) featuring a woman's portrait and text about her work.

గోవిందరావు గారు... రాజేశ్వర్ టాకీస్... రాజేశ్వర్ టాకీస్...

దండా ఎవరూను
నందమూ వందా 2 పది రూపాయలు
అరు నెలకు 3-0-0
బ్రిటిష్ పోస్టులో నందమూ 3 లక్షలు
విశ్ వత్తిక 0-0-0
పాత వత్తికలు ప్రత్యేకము

గోల్కొండపత్రిక

Golkonda Patrika

Vol 18 - No 21

Published on every Monday and Thursday Hyderabad Dn

22 7-1943

The only Popular Paper
that reaches the masses
in the Dominions

BEST MEDIUM
- FOR -
ADVERTISEMENT

నేటి రాత్రి

నేటి రాత్రి

ప్రభాత్ వారి మరొక కేరీవ్యవహారము
చిత్రము



నయీ కహానీ
దర్శకుడు: కహ్లాష్

తారలు - రోక్తి, ప్రేమావళి, డేకర్,
బెన్సి, మాలిని, కోటూ, రానె,
ప్రభాత్, మొదలగువారు

నిషాత్ నినిమా

తల్లిరాత్రి
ప్రేమావళి

ఆరోగ్యమునకు మించిన ఐక్యతములేదు.

అక్షరాల సమగమములనుండి మృగముల హావమార్పులు
అక్షరాలనుండి తీరవలయును.
కర్మమునకు, కలయికమునకు, నామమునకు నామకేరీవ్యవ
కేరీవ్యవ మార్పులు నామకేరీవ్యవ మార్పులు
వాస్తవజీవన సుఖసంతోష జోషము
అద్వితీయములు

2798 సంవత్సరములకు పాతము
విశ్వవ్యాప్తముగా నామకేరీవ్యవ
వాస్తవజీవన ఆయుర్వేద ఫార్మసి లిమిటెడ్

సంస్కారములు, పాతరాములు,
గ్రామ గ్రామములను "నామకేరీవ్యవ" జోషములు
అందరినీయును మంచి కలపవలయును

విజయములు కావలయును

కేరీవ్యవ సుఖములకు వ్యతిరేకముగా
అక్షరములనుండి మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు

అక్షరములనుండి మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు

అక్షరములనుండి మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు

అక్షరములనుండి మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు

పి. యా. కుటీ
కేరీవ్యవ మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు

అక్షరములనుండి మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు

అక్షరములనుండి మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు

డి రాయల్ మోటల్
ఫోన్ నం 3162
Khan and Sons



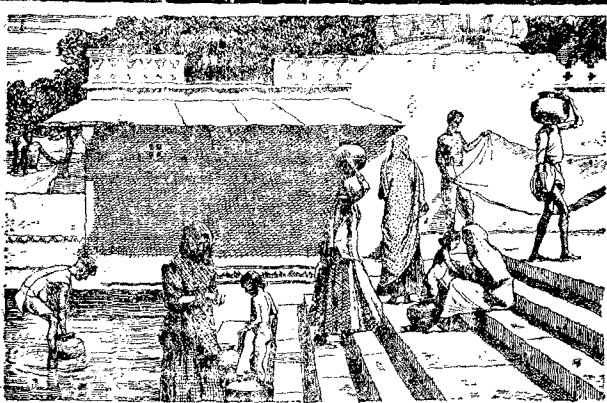
దీనబంధు
కుటీన బట్టల వర్తకులు
కొత్తసమూహము, మంచినీటిపారుదల మార్పులకు
గట్టిబట్టలను సమగమముగా గావించును. వీటిలకు పెద్దలకు అందరినీసరి పోషణను
మట్టి బట్టలను సీట్లముగానుంచును. వర్తకములను కట్టించునట్లుగా కొరతను
ప్రభుత్వములనుండి మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు

మా ఘనమైన జయము
(1) నడచుచున్న వ్యవహారము... చాచాల్ తొమ్మిది...
(2) ముద్రములు... చాచాల్ 2 కొట్ల పాపు
(3) లైసెన్సు... 2 కొట్ల ముద్రములను

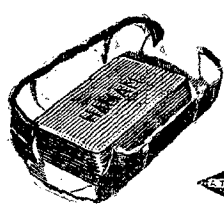
కొత్తవ్యవహారము
ఒకటి ఐదు అయిన లక్షలకు మించినది. రోయిన సందర్భమున
సూటి (25) ఐదు అయిన మించినది.

కావలెను
మా కొత్త ప్రకారము కొత్త అక్షరములను విజయము అక్షరములను
అక్షరములను

అక్షరములను
అక్షరములను



ఉదయవూరు, స్నానశుభ్రము



ఉదయవూరు, స్నానశుభ్రము
ఉదయవూరు, స్నానశుభ్రము
ఉదయవూరు, స్నానశుభ్రము

పరిశోధించు ఒక ఆట మాట!
సాయంకాలము 4-30 నుండి చూపబడును
చివరికముగా కేరీవ్యవ మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు, అక్షరములనుండి
కేరీవ్యవ మార్పులు

చూడానుబి

ప్రత్యేక ఆటలు 22, 31 జూలై, మరియు 2, 16, 17
అగస్టు, 43 రోజులలో మార్పులను 1 గంట
నుండి చూడును.

దర్శకుడు - పి. రామారావు
నటీనటులు - త్రిపురార్, సుందరమ్, పద్మిని, సి. యస్. ఆర్.
ఫిలిమ్స్, నువ్వారావు
29 జూలై 43 నువ్వారావు నుండి మొదలు
పి. రాత్రి మరియు కాంబినేషన్ నటీనటులు
మిస్ సి. సి.

రాయల్ నినిమా
జూలై 28 నుండి
జూలై 28 నుండి
జూలై 28 నుండి